

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Одной из главных причин пассивного отношения к занятиям физической культурой является физкультурная безграмотность студентов, неумение организовать свою двигательную деятельность. Здоровье не является ценностью в самосознании студентов, так как правильное отношение к нему не формируется с первых лет жизни. Задача кафедры физического воспитания - дать студенту необходимые знания в данном направлении. Сегодняшним студентам не нужны разрозненные сведения, а необходим систематический, популярный курс гигиенических и медико-биологических знаний, раскрывающих функциональные возможности организма, особенности развития физических качеств и другие рекомендации для поддержания здоровья на достаточно высоком уровне.

Важнейшим педагогическим условием формирования устойчивого интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом является повышение значимости и эмоциональной привлекательности этих занятий: получение полной и объективной информации о состоянии своего здоровья и физической подготовленности, осознание личной ответственности за это состояние и важного значения занятий физической культурой и спортом.

Главным условием для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация. Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Мотивация к занятиям физической культурой это особое состояние личности, которое направлено, как правило, на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это длительный процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и активных занятий спортом. Мотив - сформированное обоснование своего поступка, действия. Это внутреннее состояние личности, определяет и направляет ее действия в каждый момент времени. Именно мотивационно - ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность [1].

Студенты, как правило, ведут малоподвижный образ жизни, сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении т. д. У студентов практически не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Все это

ведет к снижению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развитие и физической подготовленность студентов.

В основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Физкультурная активность обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им удовольствие. Не случайно в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса занятиями физкультурой.

В высшие учебные заведения наряду со здоровыми студентами поступают лица, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья. При проведении медицинского обследования они, как правило, направляются в специальные медицинские группы. Этот контингент составляют все увеличивающуюся часть студенческой молодежи, как показывает анализ литературных источников процент студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в среднем по республике достигает почти 30% [2].

В специальные медицинские группы распределяются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья. Большинство из них были освобождены от занятий физическими упражнениями в школе и имеют негативное отношение к занятиям в вузе. Принципы индивидуального подхода и помощь в преодолении трудностей в физкультурно-спортивной деятельности является важным педагогическим условием в формировании интереса к занятиям физкультурой у студентов специальных медицинских групп.

Приобщение студентов специальных медицинских групп к физкультуре имеет также большое значение для их физического и духовного воспитания, гармоничного развития, активного, творческого отдыха и общения, а значит и повышения уровня и качества жизни. С учетом физического и психического состояния этих студентов важной задачей является задача воспитания у них ответственности за свое здоровье и осознание того, что оно зависит от их собственной физической активности. Работа со студентами специальных медицинских групп проводимая в рамках учебного процесса обязательно должна дополняться их физкультурной деятельностью во внеучебное время.

Активное участие студентов специальных медицинских групп в физкультурно-спортивной деятельности, в том числе в свободное время, возможно при наличии сложившейся мотивации. В соответствии с этим уровень интереса студентов специальных медицинских групп к занятиям физкультурой и спортом зависит в первую очередь от того, в какой мере они осознают значимость для себя лично этих занятий и насколько они эмоционально привлекательны для них.

Знания о самом себе необходимы каждому человеку. Но, несмотря на введение в школьную программу таких предметов как валеология, анатомия, основы семьи и брака студенты первых курсов имеют слабое представление о своем организме, его системах, влиянии физических упражнений на здоровье.

Данные знания особенно важны для студентов специального учебного отделения. Эти студенты особенно нуждаются в эффективных средствах оздоровления. У них, как и у всех других, имеется потребность в движении и физических нагрузках, в самоутверждении, общении и проведении свободного времени в кругу сверстников и друзей, потребность в играх, развлечениях, отдыхе и эмоциональной разрядке. Поэтому для студентов специальных медицинских групп занятия физкультурой и спортом (в формах, адекватных состоянию их здоровья) имеют не только огромное значение, но и практическую необходимость. Однако для многих из них физкультурно-спортивная активность не является насущной потребностью, не вызывает глубокий и устойчивый интерес.

В ходе проведенного мониторинга студентов 1-2 курсов Казахского национального университета им. аль-Фараби было выявлено, что на активное участие студентов к занятиям физкультурой негативно влияют следующие факторы:

- слабое (или даже отсутствие) чувства ответственности за свое здоровье;
- низкий статус здоровья и физической подготовленности в общей системе реальных жизненных ценностей студентов;
- представление о том, что существуют другие, более простые и эффективные средства позитивного воздействия на здоровье и физическое развитие человека (пассивный отдых, лекарства, средства народной медицины, физическая работа на производстве и дома и т. п.);
- наличие у студентов специальных медицинских групп значительных отклонений в состоянии здоровья, которые требуют ограничения физических нагрузок и препятствуют участию в физкультурной деятельности.

Выводы: Для повышения мотивации у студентов специальных медицинских групп нужно разнообразить учебные занятия, для девушек вести больше упражнений фитнеса и гимнастики, а для юношей силовые и игровые занятия, шире использовать активные методы обучения, усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой.

Занятия физической культурой должны обеспечить более полное удовлетворение духовных интересов студентов, знания, полученные при освоении обязательного минимума программного материала по физической культуре, должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

Литература:

1. Закирова К.С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/12/1828/a>.
2. Здоровьесберегающая технология учебного процесса физического воспитания специального учебного отделения. [Электронный ресурс]. URL <http://conf-v.narod.ru/a7.pdf>